



Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XVI Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених
(21-22 квітня 2016 року, м. Суми)

У двох томах

Том I

Суми-2016

УДК 796. 011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1(4Укр) я43
С91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Протокол № 9 від 28 березня 2016 р.

Рецензенти:

Сбруева А. А. - доктор педагогічних наук, професор;
Круцевич Т. Ю. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Редакційна колегія:

Лянной Ю. О. - кандидат педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;

Лянной М. О. - кандидат педагогічних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Томенко О. А. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Копитіна Я. М. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач (науковий редактор);
Косяк В. А. - доктор філософських наук, професор;
Лоза Т. О. - кандидат педагогічних наук, професор;
Калиниченко І. О. - доктор медичних наук, професор;
Кравченко А. І. - кандидат педагогічних наук, професор;
Гончаренко В. І. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Міхєєнко О. І. - доктор педагогічних наук, доцент;
Гвоздецька С. В. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; секретар наукового видання;

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнародної наук-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. О. А. Томенко. - Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. - Т. I. - 303 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядається психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

Журнал індексується в Goodle Scholar.

**УДК796.011.1/3+613.71(477)
ББК 75.1 (4Укр)я43**

© СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016

З ЗМІСТУ:

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ВАЛЕОЛОГІЇ, ЛОГОПЕДІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Авраменко Н. Б., Беспалова О. О. Аквааеробіка у фізичній реабілітації хворих на гіпертонічну хворобу	150
Авраменко Н. Б., Беспалова О. О. Фізична реабілітація дітей з дисплазією кульшових суглобів	154
Авраменко Н. Б., Беспалова О.О. Фізична реабілітація дітей з обструктивним бронхітом	158
Баус М. С. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни... ..	163
Бугаевский К. Особенности питания иностранных студентов медицинского университета	166
Гетман В. О., Новицький Ю. В. Системні фактори впливу на здоров'я людини	169

Гетман В. О., Новицький Ю. В.

СИСТЕМНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Розглянуто основні чинники, що забезпечують системне формування здоров'я людини. Надано теоретичне обґрунтування важливості інформаційного обміну в якості основи здоров'я як системи взаємодії людини з оточуючим світом.

169

Постановка проблеми. На сучасному, дуже складному етапі розвитку українського суспільства, все більш актуальним стає питання про формування здорової нації, закладення підвалин для виховання здорової особистості. Для цього необхідно об'єднати такі системи впливу на "людину, як принципово новий навчально-виховний процес та сучасні оздоровчі технології. Існуюча система фізичного виховання (якщо вона ще зберегла свою системність) не виявляє ефективність в вирішенні оздоровчих задач.

Фахівці з різних напрямків наукових досліджень, які займаються вивченням проблем здоров'я, останнім часом все частіше задаються питанням - що включає в себе поняття здоров'я людини і які фактори та головні чинники його формують у цій дуже складній і відкритій системі? Все більше думок отримують обґрунтування, що людина, як і її здоров'я, є часткою дуже складної, багатофункціональної системи [5, с.69]. Фахівці починають розглядати здоров'я в невід'ємності від людської особистості, побудови її існування в системі біосфери і її вищого рівня - ноосфери. Тобто здоров'я, як стан існування людини, не має багатовекторну спрямованість [1, с. 21-32].

Проведено багато досліджень в різних галузях знань щодо чинників формування людського здоров'я, але остаточної відповіді на конкретні питання стосовно шляхів вирішення комплексної і цілісної проблеми формування здоров'я не отримано. І це, не дивлячись, що існує більше п'яти сотень понять та визначень здоров'я, велика кількість обґрунтувань щодо методик, рекомендацій, форм та методів для його покращення [1, с.

28; 2. с. 67]. Результати багатфакторних підходів до даної проблеми з використанням системного аналізу, на наш погляд, не дають повної відповіді на головні питання - що є здоров'я за своєю сутністю і навіщо воно дано людині, які фактори та чинники відповідають за його системність, ефективність і тривалість.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та систематизації підходів до аналізу здоров'я як системної взаємодії процесів обміну речовин, енергії та інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. В наукових пошуках напрямку «Антропоетика здоров'я», були зроблені обґрунтовані спроби підійти до можливості отримання відповіді на питання взаємовідносин резервів та ресурсів людини визначити шлях, який поєднає здоров'я і довголіття [6, с. 36-55]. Систематизація підходів до розгляду феномену здоров'я відкрила нову площину проблеми, де можна вести мову про те, що здоров'я людини може бути: відображенням закону Всесвіту відкритою багаторівневою взаємозалежною системою; станом, що поєднаний зі станом біосфери та ноосфери; динамічним станом саморегуляції та відновлення ресурсних і резервних можливостей; гармонією в психічних проявах, спрямованих на самовдосконалення особистості.

Останнє має багатовекторний характер і складається з наступних суто індивідуальних розділів особистої самореалізації: формування раціональної рухової активності; створення позитивної психоемоційної домінанти в реалізації потреб відновлення та збереження традицій та культури використання продуктів харчування. їх приготування та споживання; дотримання особистих біоритмів активності та відпочинку, сну та бадьорості; спрямованість в реалізації потреб в рамках гармат співіснування з довкіллям та соціумом.

Таким чином, узагальнюючи фактори здоров'я, що формують його як системну взаємодію особистості з довкіллям, уявляється можливим викласти їх наступним чином. До базового чинника здоров'я можна віднести інформаційний обмін, який практично не береться до уваги, але який забезпечує зв'язок людини з очолюючим середовищем в соціальному, біосферному та космічному розумінні масштаби взаємодії. Адже через органи відчуття, нервову систему та аналітико-синтетичну

170

діяльність мозку інформаційна складова забезпечує взаємовідносини на всіх рівнях функціонування людського організму. Блокування якоїсь планки в інформаційному обміні з довкіллям веде до порушень в енергетичному обміні, викликає неадекватність адаптаційних процесів організму на біохімічному та фізіологічному рівні, що веде до зменшення функціонального резерву в підтримці життєдіяльності. В підсумку людина отримує психічні, фізіологічні та соматичні розлади здоров'я.

Біоенергетичний обмін відбивається інтенсивністю окислювальних процесів і в підсумку детермінує термін настання та стійкість стаціонарного стану в обміні речовин. На динамічні ознаки біоенергетичного обміну впливають головні чинники: спадковість, спосіб життя, психічні прояви. Якщо із спадковістю та способом життя більш менш ясно, то вплив особистісних психічних ознак, сукупно з темпераментом, які формують психічні якості, характер іт. ін., в своєму впливі ще не до кінця відомий.

Безумовно, що через нейрогуморальні зв'язки такі психічні прояви як емоції, уяви, мотиви, свідомі та несвідомі бажання впливають на динаміку обмінних процесів і в кінцевому рахунку можуть вимикати психосоматичні розлади, аж до виникнення стигматів. Зменшення інтенсивності енергетичного обміну в організмі яскраво ілюструється порушенням гармонії психічних процесів в похилому віці. Це занепад функцій лом'яті,

пластичності психічних процесів, зміна ознак характеру з проявом роздратованості, неадекватність оцінки ситуативних проявів людської поведінки і т. ін. (5, с. 77),

Більшість фахівців вважають для профілактики таких розладів використання адекватних фізичних навантажень сумісно із збалансованим харчуванням для підтримки оптимального мозкового кровообігу. І така профілактика неможлива без відповідного функціонального резерву основних систем організму.

В свою чергу резерв функціональних можливостей, забезпечуючи ступінь зростання реалізації системних функцій і тим самим енергетичний обмін, формує пристосувальні зміни, тобто адаптацію, до різного виду навантажень. Але адаптація після інтенсифікації обміну речовин, в першу чергу, відбивається пластичними процесами, які ведуть до функціональної гіпертрофії відповідних органів. В кінцевому підсумку це формує фізичні спроможності і характеризує фізичне здоров'я особистості.

Таким чином, відслідковуючи вплив одна на одну основних ознак функціонування людини, що формують складові здоров'я, необхідно зробити акцент на коливному характері їх взаємного впливу і на неможливості розгляду здоров'я в якості стаціонарного стану. Необхідно вести мову про динамічну систему взаємодії коливного характеру під впливом перелічених внутрішніх та зовнішніх (біосферних, соціальних, космічних) чинників. І ця взаємодія має динамічний характер у внутрішньому і зовнішньому напрямках (6, с. 32-43).

Розглядаючи здоров'я людини в якості відкритої системи, в якій все взаємопов'язано та взаємообумовлено, доцільно відтворити головні напрямки і відповідні ланцюги факторів впливу на здоров'я людини і на функціонування вищих систем - біосфери, ноосфери і всесвіту.

З визначеного переліку ланок в формуванні та збереженні здоров'я доцільно навести наступні обґрунтування:

1. Першою ланкою з напрямку факторів впливу на здоров'я є сприйняття і впровадження суспільством філософії, що спирається на концепцію якості життя, яка відбивається характеристиками здоров'я особистості, спільноти, суспільства і т. ін., через примноження ресурсів та резервів живої природи. Ця відповідність базується на співвідношенні ставлення людини до довкілля та до себе з розумінням того, що людська спільнота завела себе в оточення переважно штучних взірців, ідеалів а протиположності природному світу (1, с. 42-47). Філософське ставлення завжди формує світогляд та світосприйняття людини, зберігає чи знищує загальнолюдські цінності. І

171

на сучасному етапі розвитку людства, на жаль, штучні цінності та фантоми природних для *homo sapiens* досягнень заповнили філософію існування. Вона стала переважно егоїстично споживацькою і побудувала нову систему цінностей. Така філософія існування виводить переважну більшість людей в нову систему ціннісних координат, яка закладає підвалини подальших наукових напрямків досліджень та релігійних ідеологій для того, щоб виправдовувати використання сучасних технологій побудови штучного, екоцидного середовища [5, с. 78].

Другою ланкою є фактори навчально-виховного та психолого-педагогічного впливу, що закладають основи виховання та освіченості особистості. Тобто цей компонент формує особистість в якості усвідомлюючого наслідки елемента суспільства або аморфного

споживача залишків природних цінностей та поглинача штучних продуктів сучасної цивілізації. Така особа, не переймаючись вирішенням загальносуспільних, загальнолюдських проблем, відповідно до своїх спроможностей та потреб, зосереджена на способі життя в якості бездумного користувача штучними надбаннями цивілізації.

В цій ланці закладається виховання цілої низки рис: відповідальності, порядності, цілеспрямованості, взаємодопомоги і розуміння мікро- та макро- ситуації, Вона сприяє формуванню та збереженню здоров'я на рівні окремої людини спільноти, етносу, людства.

Третя ланка - спосіб та образ життя людини, що формує ідеологію суспільства, держави, світу. Образ життя необхідно розглядати в якості взірців, які формують ціннісні орієнтири індивідуального буття. Він дає узагальнену відповідь на що спрямовані людські прагнення, який результат людина намагається отримати,

Образ життя опосередковано, через людську діяльність, формує стан оточуючої природи і відповідає на питання до чого ми прагнемо? Спосіб життя, техніки, технології, все це потребує відповіді на питання - як ми це робимо? В решті, решт все це не що інше, як засоби та шляхи, що людство використовує для досягнення мети в своїй життєдіяльності. Спосіб та образ життя людини безумовно формують якість життя, резерв, ресурс та потенціал здоров'я біосфери та ноосфери [4, с. 72].

Четверта ланка з факторів впливу на здоров'я - соціальні механізми задоволення людських потреб. До неї можна віднести якість медичного обслуговування та ефективність системи профілактичної медицини, розвиненість інфраструктури та якість вирощування, обробки, збереження продуктів харчування, ефективність системи страхування на випадок непрацездатності та суспільні механізми захисту особистості та непрацездатного населення.

Остання, п'ята ланка впливу на систему здоров'я, є рівень розвитку мислення та свідомості, що спрямовані на збереження середовища існування як окремої людини, так і цивілізації загалом. Розвиток мислення та свідомість людини надають їй можливість сформулювати інтелект, який у співвідношенні з певним та відповідним рівнем виховання та освіти формують особисту модель життєдіяльності, яка, в свою чергу, окреслює рівень та масштаб розуміння здоров'я в цілому.

Висновки.

1. Приведений перелік факторів впливу на здоров'я людини треба розглядати у відносній відокремленості один від одного. Кожний з них є детермінуючим фактором в системі здоров'я.
2. Аналізувати динамічні процеси здоров'я необхідно починати з інформаційного обміну в системі взаємовідносин людини з довкіллям та соціумом,
3. Ресурсно-резервний потенціал особистості являє собою основний критерій якісних характеристик людського існування.

Список використаної літератури:

1. Антропоетика здоров'я [Текст]: [монографія] / В. А. Гетман. - К.: Медкнига. 2009.- 148с.

2. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции [Текст]: __ К.: Олимпийская литература, 2003. - 258 с.
3. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Философские аспекты здорового образа и способа жизни (Антропозетика здоровья) [Текст]: / Вестник Балтийской Педагогической Академии. С-Пб. — 2006, Вып. 66. — 0.53—63.
4. Гетман В., Новицький Ю. Антропозетика здоров'я як сучасний напрям оздоровчої освіти / Вища освіта України // теоретичний та науково-методичний часопис. К.: Педагогічна преса.- №2 (29), 2008. - С. 69.
5. Гетман В.О., Новицький Ю.В. Системоутворюючі фактори здоров'я людини //Вища освіта України // теоретичний та науково-методичний часопис. К.: Педагогічна преса. -№ 3, 2010.- С. 76.
6. Гетман В. А. Онтології антропозетики здоров'я [Текст]: / Монографія. — К.:Медкнига, 2011. - 116 с.